

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
« 27 » мая 2022г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
директор MAOУДО «ЦДТ»
Шульман М.А.
Приказ № 95/2-2 от 30.05.2022г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«__» _____ 202__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
директор MAOУДО «ЦДТ»
Шульман М.А.
Приказ № _____ от _____

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«__» _____ 202__ г.
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
директор MAOУДО «ЦДТ»
Шульман М.А.
Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по спортивному ориентированию**

ГПП 2 год обучения

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

**Турбаков Иван Валерьевич -
педагог дополнительного образования**

г. Биробиджан,
2022г.

Пояснительная записка.

Данная программа разработана для групп начальной подготовки (ГНП) – 1, 2 и 3 года обучения и предусматривает приобретение основных знаний по технике и тактике и ориентирования на местности и получение спортивных разрядов по спортивному ориентированию.

Цель – воспитание развитой личности, физически здоровой, социально адаптированной, направленной на творчество, профессиональное самоопределение и самосовершенствование.

-Задачи на всех этапах обучения:

-укрепление здоровья;

-воспитание морально-волевых качеств и трудолюбия;

-подготовка и участие в соревнованиях;

-гармоничное и всестороннее развитие личности;

-патриотическое воспитание;

- воспитание;

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей, занимающихся и их возраста. В силу специфики спортивного ориентирования, организация учебно-тренировочных занятий по карте является обязательной и играет большую роль в подготовке юных ориентировщиков. Техника и тактика спортивного ориентирования тесно связана с точностью чтения карт, памятью, вниманием и мышлением спортсмена. Поэтому данное положение обуславливает проведение ряда теоретических и практических занятий в учебном классе.

Соревнования – важная составляющая спортивной подготовки детей и подростков. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа.

Программа по спортивному ориентированию групп начальной подготовки предназначена для осуществления учебно-тренировочного процесса юных спортсменов и имеет 3 этапа подготовки. Каждый этап имеет годовичное обучение и рассматривается как единый педагогический процесс на всех этапах подготовки.

Этапы ГНП	Год обучения	Максимальный объем (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка (часов в неделю)
1-й этап: начальная подготовка	1	6	216
2-й этап: начальная специализация	2	6	216
2-й этап: начальная специализация	3	6	216

Рекомендуемые возрастные границы этапов обучения ГНП.

1 – этап начальной подготовки	2 – этап начальной подготовки	3 – этап начальной подготовки
8-9 лет	9-11 лет	11-13 лет

Программа по спортивному ориентированию составлена с использованием 4 блоков:

	Название блоков:	ГНП-1 г об	ГНП-2 г об	ГНП-3 г об
1.	Теоретическая подготовка	36 ч	36 ч	36 ч
2.	Практическая подготовка	72 ч	72 ч	72 ч
3.	Физическая подготовка	36 ч	36 ч	36 ч
4.	Контрольные старты	72 ч	72 ч	72 ч

Программа ГПН рассчитана на 3 года обучения, и имеет 3 – этапа обучения. Содержание первого этапа обучения предполагает освоение детьми основ спортивного ориентирования и лыжной техники. Со второго этапа обучения начинается введение в специализацию. На третьем этапе идёт увеличение физической нагрузки и усложнение технических заданий и упражнений по спортивному ориентированию

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся чаще всего используется индивидуальный подход, особенно на этапе специализации.

Учитывая специфику спортивного ориентирования, темы и количество могут меняться в связи с погодными условиями.

Задачи 1-го этапа обучения:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания спортивной карты;
- развитие навыков пользования компасом;
- воспитание морально-волевых качеств;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение технике выбранного вида спорта.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта. В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость технических элементов в различных видах спорта: бег, ходьба, лыж, спортивные игры, многообразных подготовительных упражнений.

Годовой объем циклических нагрузок около 100 – 150 км за год. Тренировочные занятия носят преимущественно игровой характер. Особое внимание на этапе начальной подготовки нужно обращать внимание на развитие быстроты, а также координационных способностей и гибкости. В результате спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих подготовительных упражнений.

Задачи 2-го этапа обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта.

Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Планирование функциональной подготовки на этом этапе характеризуется увеличением тренировочных нагрузок с учетом специализации.

Задачи 3-го этапа обучения:

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования;
- создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки;
- приобретение соревновательного опыта.

Подготовка становится более специализированной.

Тактическая подготовленность в теории и практике на этом этапе является формированием рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

Блок 1. Теоретическая подготовка.

Методы развития у юных спортсменов:

- выработка специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения, четкого чтения условных знаков,
- детальное чтение рельефа,
- организационно-подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям,
- действия участников после приезда на место соревнований,
- тактические действия после получения карты и до момента старта,
- выбор пути движения между КП,
- наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения между КП,
- тактика прохождения дистанции в различных видах соревнований по ориентированию,
- особенности тактики прохождения дистанции в зимних соревнованиях на маркированной трассе и в заданном направлении.

Блок 2. Практическая подготовка.

Это отработка на местности полученных теоретических знаний (задания и упражнения).

Блок 3. Физическая подготовка.

Значительное место в учебно – тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности. Основными средствами воспитания общей и специальной выносливости у юных ориентировщиков является: кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности обучающегося и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки.

Блок 4. Контрольные старты.

Важное место отводится участию всех занимающихся в учебно-тренировочных стартах, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного процесса, совершенствование и применение технических элементов в соревновательном режиме. Подготовка и планировка разнообразных дистанций дает возможность педагогу анализировать и корректировать техническую подготовку обучающихся. Отборочные старты, серия соревнований, по итогам которых формируются сборные команды. Официальные старты, плановые календарные соревнования.

Учебно-тематический план

(ГПН- 2 год обучения)

	Темы занятий	Часы
	<u>1.Теоретическая подготовка.</u>	1 ч
1.1	Введение. Краткие сведения о спортивном ориентировании.	
1.2	Условные знаки спортивных карт: 1. Условные знаки – коричневого цвета; 2. Основные правила. Условные знаки – синего цвета; 3. Условные знаки – черного цвета; 4. Условные знаки – зеленого, белого и желтого цвета. 5. Задания и упражнения по теме: «Условные знаки спортивных карт»	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.3	Рельеф местности: 1. Определение – «Рельефа местности». Сечение рельефа; 2. Понятия: горизонталь, берг-штрих; 3. Графическое изображение рельефа и изображение его в объемном виде; 4. Определение крутизны склонов; 5. Задание и упражнения по теме: «Рельеф местности».	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.4	Масштаб карт: 1. Основные виды 2. Измерение расстояний	2 ч 1 ч 1 ч
1.5	Чтение карты: 1. Правила ориентирования; 2. Легенды КП; 3. Схема кабинета (класса), ориентирование в кабинете; 4. Схема пройденного маршрута; 5. Анализ тренировочного старта.	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.6	Подготовка к старту: Карточка участника. Щит информации. Сбор информации. Экипировка спортсмена для занятий летним ориентированием.	1 ч
1.7	Возрастные группы. Параметры дистанции.	1ч
1.8	Лыжное ориентирование: 1. Экипировка спортсмена для занятий лыжным ориентированием. Планшет; 2. Класс лыжни. Виды лыжных ходов;	2 ч 1 ч 1 ч
1.9	Стороны горизонта: 1. Направление севера на карте (линии меридиана); 2. Задания и упражнения по теме «Стороны горизонта»	2 ч 1 ч 1 ч
1.10	Виды ориентирования: 1. Ориентирование по выбору 2. Ориентирование в заданном направлении 3. Ориентирование по маркированной трассе 4. Ориент-шоу 5. Ориентирование по «Белой» карте	5 ч 1 ч 1 ч 1 ч 1 ч
1.11	Работа с компасом. Азимут, его определение.	1 ч
1.12	Задания с упражнениями на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	6ч
		36ч

	<u>2. Практические занятия:</u>	2 ч
2.1	Условные знаки спортивных карт. Задания и упражнения.	
2.2	Рельеф местности.	3 ч
2.3	Масштаб карт. Измерение расстояний.	5 ч
2.4	Чтение карты.	17 ч
2.5	Лыжное ориентирование.	10 ч
2.6	Стороны горизонта. Определение направлений.	3 ч
2.7	Работа с компасом. Азимут, его определение.	14 ч
2.8	Задания и упражнения на развитие наблюдательности, памяти, распределения внимания.	18 ч
		72 ч
	<u>3. Физическая подготовка:</u>	
3.1	Кроссовая подготовка: 1. Восстановительный бег. 2. Интервальный бег. 3. Темповый бег. 4. Объемная тренировка.	12 ч
3.2	Лыжная подготовка: 1. Классический ход. 2. Коньковый ход. 3. Спуск – подъем.	12 ч
3.3	Спортивные игры и подвижные игры. Футбол, теннис и т.д.	6 ч
3.4	Общая физическая подготовка: 1. Обще – развивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на гибкость. 3. Упражнения на дыхание.	3 ч
3.5	Специальная физическая подготовка. 1. Специальные беговые упражнения (СБУ) 2. Лыжная имитация 3. Силовая подготовка	3 ч
		36 ч
	<u>4. Контрольные старты:</u>	
4.1	Тренировочные старты.	22 ч
4.2	Контрольные старты.	20 ч
4.3	Плановые соревнования.	30 ч
		72 ч
	ИТОГО:	216 ч

Туристический клуб
направление «Спортивное ориентирование»

ГПН-1 год обучения.

Критерии промежуточной аттестации.

Физическая подготовка:

1. Планка 30 сек
2. Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 5-10 раз
3. Пресс 20 раз за 1 мин
4. Выпрыгивание из полуприседа 30 раз

Теоретический и практический курс:

1. Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 7-10 ответов)
2. Нарисовать план-схему кабинета.

ГПН-2 год обучения.

Критерии промежуточной аттестации.

Физическая подготовка:

- 1 Планка 40 сек
- 2 Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 10-15 раз
- 3 Пресс 25 раз за 1 мин
- 4 Выпрыгивание из полуприседа 40 раз

Теоретический и практический курс:

- 1 Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 10-12 ответов)
- 2 Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию

ГПН-3 год обучения.

Критерии промежуточной аттестации.

Физическая подготовка:

- 1 Планка 50 сек
- 2 Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа 15-20 раз
- 3 Пресс 30 раз за 1 мин
- 4 Выпрыгивание из полуприседа 50 раз
- 5 Самостоятельно делать разминку, СБУ (специальные беговые упражнения)

Теоретический и практический курс:

- 1 Электронный тест 20 вопросов по условным знакам спортивных карт (не менее 12-15 ответов)
- 2 Нарисовать план-схему кабинета и спланировать дистанцию

Контрольные старты:

Заканчивать дистанции по спортивному ориентированию не менее 4КП

Использование информационных технологий в спортивном ориентировании.

Видеофильмы:

1. «Бег к невидимой цели»
2. «На старт» - Спорт. Программа о спортивном ориентировании;
3. «Ориентирование на местности»;
4. «Велоориентирование»;
5. «10 миль»;
6. «Первенство России, г.Хволынск, Саратовская обл.»;
7. «ИНВА-спорт» спортивное ориентирование по тропам (для инвалидов);
8. «Как видят это люди» про спорт. Ориентирование;
9. «Наши новости» - ориентирование в школах;
10. «Как пользоваться компасом»;
11. «Как стать олимпийским чемпионом» - Александр Легков;
12. «Выживание в лесу»;
13. «Ориентирование на местности», география 6 класс;
14. «Мой спорт»;
15. Видеообзор дистанции.

Компьютерные программы:

1. При изучении условных знаков спортивных карт используется программа O-Control 2 For Orienteering;
2. OCAD-9 – это программа для подготовки и вычерчивания карт;
3. GPS логгер и программа SportTracks. GPS логгер представляет собой небольшое устройство, способное запоминать координаты, скорость и высоту объекта с определённой частотой. Объем памяти подобных приборов достаточен для проведения 10-15 часов тренировок. Снятие данных осуществляется через USB или Bluetooth, что, при наличии КПК, позволяет снять информацию с устройства прямо на тренировке.

Обучающие игры:

«WinOI» и «Virtualori» - это соревнования – игра по спортивному ориентированию, где есть все, чем пользуется юный спортсмен-ориентировщик на соревнованиях – это карты, компас, дистанция с контрольными пунктами. Основная задача участника игры – пройти как можно быстрее дистанции и отметить на всех предложенных участниками контрольных пунктах.

V. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося; задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность юного спортсмена. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач. Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П. Ф. Лесгафт: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического». В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, это ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.

С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. С другой стороны, от уровня воспитанности обучающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости и других черт характера зависит эффективность занятий спортом. На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.

Занятия спортом создают благоприятные условия для эстетического воспитания.

В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему. Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели - формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.

Систематические занятия спортом формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и, в конечном итоге, воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение обучающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков. Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера здоровье детей и подростков значительно ухудшилось. Их дальнейшее благополучие неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и физического развития. Спортивное ориентирование, безусловно, имеет основание выступать, как формирующее звено физической культуры, имеющее воспитательное, обучающее, оздоровительное значение.

Систематические занятия этим видом спорта формируют бережное отношение к своему организму, содействуют воспитанию морально-волевых качеств, развивают понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования и гармоничного развития личности. Во время учебно-тренировочных выездов, в полевых условиях, происходит непосредственное вовлечение обучающихся в процесс защиты природы, понимания значения охраны природы для человека.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Во время обучения вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели. Поэтому занятия является дополнением и компенсацией слабых сторон комплексного развития ребёнка, предоставляя ему, возможность «погружения» в мир своих интересов, в мир живой природы, давая ему возможность к дальнейшему продвижению в профессиональном спорте. Отличительной особенностью данной программы является то, что большое количество часов в программе отведено на практику, где обучающиеся приобретают знания посредством учебно-тренировочных выездов в парки и лесопарки, посредством соревнований внутри группы и игровых моментов.

Воспитательные задачи:

- 1) формирование мотивации к занятиям по спортивному ориентированию;

- 2) воспитание ответственного отношения к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- 3) воспитание уверенности в себе, стремления к достижению высокого спортивного результата;
- 4) повышение уровня коммуникативной культуры обучающихся (беседы с психологом);
- 5) воспитание чувства коллективизма и патриотизма;
- 6) воспитание бережного отношения к природе;
- 7) создание единого коллектива на основе творческого взаимодействия педагогов и обучающихся, направленного на достижение поставленных задач.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса:

Спортивное ориентирование является интереснейшим видом спорта, сочетающим физические, интеллектуальные и психологические нагрузки. Тренировки и старты в естественных природных условиях оказывают большое эстетическое и оздоровительное действие на человека. Средствами специальной физической подготовки в спортивном ориентировании являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, лыжная подготовка, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости. Показатели технического мастерства ориентировщика связаны со специализированной техникой ориентирования. Техническое мастерство спортсмена-ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности. Для достижения наилучших результатов в спортивном ориентировании у спортсмена-ориентировщика должны быть на должном уровне физическая, технико-тактическая и психологическая подготовки.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики спорта организация учебно-тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в процессе подготовки ориентировщиков. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей на всех этапах такой подготовки.

Занятия спортом помогут обучающимся:

- подготовиться к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов;
- обучающиеся укрепят здоровье и получат разностороннюю физическую подготовку;
- научатся пробегать дистанции заданного направления по спортивному ориентированию без потери ориентировки, изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры относительно друг друга;
- смогут выполнить спортивные разряды по спортивному ориентированию, выполнить нормативы по ОФП, легкой атлетике и беговым лыжам;
- получат знания по основам личной гигиены и гигиены питания;
- научатся вести дневник самоконтроля, тренировок и анализа соревновательной деятельности, основам планирования тренировочного процесса;

- узнают подробности о физиологии организма человека и влиянии на него физических упражнений.

Успешность воспитания юного спортсмена во многом зависит от общего воспитания педагога. Педагог должен постоянно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-воспитательного процесса общей направленности воспитания.

Таким образом, основная задача воспитания - всесторонне развитие личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Именно спорт развивает в ребенке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма.

Список литературы:

1. Алешин В.М., Пызгарев В.А. «Спортивная картография», Воронежский государственный университет - 2006г;
2. Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. «Основы беговой подготовки в спортивного ориентирования», 1994 г;
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», Физкультура и спорт – 1980-2004 г
4. Константинов Ю.С «Уроки ориентирования», 2005г;
5. Бурцев В.П «Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования», 2007г;
6. Моргунова Т.В., «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию», 2008г;
7. Воронов Ю.С., «Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании», Учебное пособие 1995г;
8. Елаховский С.Б., «Спортивное ориентирование на лыжах», 1981г;
9. Коструб А.А., «Медицинский справочник туриста», 1987г;
10. Васильев Н.Д., «Спортивное ориентирование», Учебное пособие, 1998г;
11. Иванов Е.И., «Начальная подготовка ориентировщика», 1995 г;
12. Константинов Ю.С., «Программа детско-юношеский спортивных школ по спортивному ориентированию», 2001г;

13. Алешин В.М., Пызгарев В.А., «Дистанция в спортивном ориентировании бегом», Воронежский государственный университет - 2008г.